ओ३म्

ब्रह्मचर्यामृतम्

लेखकः—

श्री भगवान् देव आचार्यः

अनुवादकः—

श्री सुदर्शनदेवो व्याकरणाचार्यः

एम. ए.

प्रकाशकः—

...णा-साहित्य-संस्थानम्

गुरुकुल झज्जर (रोहतक)

मुद्रकः—
...शास्त्री विद्याभास्करः
...ंग प्रेस, दयानन्दमठ,
...हतक (हरयाणा)

विचार्याशु परित्यजेयम् ॥

निन्दां जनानां न कदाचरेयम्,

एकं गुणं वै हृदि धारयेयम् ॥

❀ ओ३म् ❀

ब्रह्मचर्यामृतम्

अर्थात्

जीवन-सन्देशः

ओ३म् विश्वानि देव सवितर्दुरितानि परा सुव ।
यद्भद्रं तन्न आसुव ॥ (यजु० अ० ३० मन्त्रः ३)

पावनवेदवाणीद्वारा परमेश्वरस्योपासकः प्रेमाप्लुतः सन् प्रेममयं प्रभुं प्रार्थयते–हे दयालो ! देव ! त्वमेवास्य संसारस्य कर्ता धर्ता संहर्ता चासि। मम नानाव्यसनोत्पन्नानि शारीरमानसात्मिकानि निखिलदूषितानि सकलदुःखानि च संहर। भगवन् ! कामये त्वयि यावत् सद्गुणजातं तन्मयि निधेहि, सद्गुणनिधानोऽहं भवेयम् । गुणगणसञ्चयेन चाहं परमानन्दमधिगन्तुं शकेयम् । तथा च–

दोषान् प्रभो ! कायिकमानसान् मे,
[illegible]नय, प्रापय सद्गुणालीम् ।
[illegible] परेषां न निभालयेयं,
[illegible] विचार्याशु परित्यजेयम् ॥
निन्दां जनानां न कदाचरेयम्,
एकं गुणं वै हृदि धारयेयम् ॥

यदि सर्वे उल्लिखितप्रार्थनानुसारमाचरेयुश्चेद् शीघ्रमेव जगदिदं स्वर्गधाम जायेत । परं जायेत कथम् ? यदा बीज एव दोषः स्यात् तदा किं मधुराणि पक्वानि फलानि नभस्तलान्निपतेयुः ? यदि कल्याणं कामयध्वे चेत्–साक्षात्कृतधर्मणां कल्याणकामानां महर्षीणां पावनं शरणमागच्छत । तथा च—'मातृमान् पितृमान् आचार्यवान् पुरुषो वेद" इति महर्षिसदुपदेशानुरूपमाचरत । पुनस्तु जीवन आनन्दस्य परम्परैव दृग्गोचरीभविष्यति । धन्यास्ते कुमारा येषां पितरौ सदाचारिणौ धार्मिकौ च । ये गर्भाधानप्रभृति आपूर्णविद्योपलब्धेर्धर्मं सदाचारं च बालकान् बालिकाश्चानुशासति । यथाकालं च पूर्णविद्वद्वरसदाचारिपाठकगणविलसितमाचार्यसमर्चितं पवित्रदेवभूमिं गुरुकुलं तान् सम्प्रेष्य शिक्षां ग्राहयन्ति । तदा बालका बालिकाश्च सकलदुर्गुणपङ्कं प्रक्षाल्य धर्मात्मानः सुखिनश्च भवन्ति । एतदभावे तु कण्टकाकीर्णकाननान्येव केवलं तेऽवगाहन्ते । अपक्वबीजफलानीमानि पक्वीभावात् पूर्वं द्रागित्येव निपत्य दुःखार्णवे निमज्जन्ति । अमीभ्यः फलेभ्यो माधुर्यस्वाद-शक्ति-पोषणोपलब्धेराशा दुराशामात्रं बालिशत्वं च ।

अस्माकमिमे भारतीयकुमारा भारतस्वातन्त्र्यं

संरक्ष्य रामराज्यमत्र संस्थापयिष्यन्ति पुनस्तश्च भारत-जननीं प्राचीनगतगौरवं प्रत्यानेष्यन्तीत्याशा केवल-मुपहासमात्रमेव, यतो हि युवकानामद्य आसनोदासन-क्रियायामपि शिरोभ्रमो जायते, इति शारीरनैर्बल्यपरा-काष्ठा। अपगच्छद् युवत्वं वार्द्धक्यं देहमन्दिरं निमन्त्रयते। बलं कायलावण्यञ्चोपयल्लज्जायते। तेजः साहसं वीरता च दूरतो नमस्यन्ति। अद्य भारतजननीसुपुत्रा मोह-निद्रायां प्रसुप्ताः, इतरदेशवासिनश्च जागरितप्राया लक्ष्यन्ते। देशेऽस्माकं पापानां पराकाष्ठा, जीवनं चास्माकं दुःखमयं भाररूपं च वर्तते।

अस्माकं कोऽत्रापराधः? नो अस्माकं पितरौ धार्मिकौ, न चाचारशिक्षका आचार्याः। अरे! क्व कल्याणैषिणः सद्गुरवः, क्व च जीवनपावनी शिक्षा? अत्र भारते तु यथा बालिशः कीनाशः प्रातः पशून् गलरज्जुभ्यो विमुञ्चति, ते च आसायं बुभुक्षिताः पिपासिता वा स्युः कस्यचिद् हानिकरा लाभकरा वा स्युस्तादृशी दशा भारतीयबालकबालिकानाम्। न न न... ततोऽप्यधिकं प्राणप्रियैरपत्यैः सह दुर्व्यवहरन्ति मोह-विवशा पि ... त् शिक्षन्ते नाधीयते। क्वास्ति ... ाम्? अबोधबालास्ते

ग्रामनगरवीथीष्वटाट्यमाना: कदाचारिसङ्गिभि: सह खेलनकूर्दने मोदमाना दुर्गुणगणं चित्तपोटलिकायां संगृहणन्ति। बाला: कोमलहृदया: सरलस्वभावाश्च प्रकृतितो भवन्ति, अत: कुसङ्गपङ्के सहजतया निपतन्ति, दुर्गुणान् सद्गुणान् मन्वाना दुर्गुणाचयेन पटपुटकं (झोलीं) सद्य: पूरयन्ति। अग्रेऽमृतं यद्धि परिणामे गरलोपमम्। कल्याणपथेऽग्रे कष्ट दु:खं चानुभूयते। "यत्तदग्रे विषमिव परिणामेऽमृतोपमम्" गीतायाम्। इदमेव न, वराको बालको भद्राभद्रं क्व विवेक्तुमर्हति? स तु विषममृतं विदन् समोदमुपादत्ते। सर्पं करे कुरुते।

प्रथमं तु पितृभ्यां न शिक्षित:। द्वितीयं वैथिकानां कुसङ्गिनां कुसङ्गमारैराहत:। तृतीयं-अद्यत्वे भारतीयविद्यालयेषु दौर्भाग्यतोऽनेके सदाचारपराङ्मुखा: पाठकाश्छात्रै: सह निन्द्यलीलां वितन्वते। किमस्य कारणम्? श्रूयताम्—सम्प्रति देशोऽस्माकं नैतिकत्वेन विहीन:, शिक्षकाश्चाल्पतरां वृत्तिं लभन्ते, अत: प्रायश: कुशाग्रधियो व्यक्तयोऽन्यानि महोच्चपदानि राज्यसेवायां प्राप्नुवन्ति। अर्थयुगश्चायमिति सर्वविदितम्। प्राचीनसंस्कृत्युपासका निर्वाहमात्रगृहीतवृत्तयो ब्राह्मणवृत्तयोऽध्यापका: साम्प्रतं विरला एव। येऽन्यानि राजकीयपदानि न

लभन्ते त एव विवशा अध्यापकत्वं विद्यालयेष्वङ्गीकुर्वते। साम्प्रतं देशः स्वतन्त्रः। राज्यस्य कर्त्तव्यमिदं यत् शिक्षकवर्गायोचितं वेतनं समुचितसम्मानं च नूनं प्रयच्छेत्। अध्यापनकर्मेदमुत्तरदायित्वपूर्णम्। सदध्यापका नूनमादरमर्हन्ति। त एव भाविराष्ट्रस्य नेतॄणां निर्मातारः।

कुसङ्गिनां मण्डलाद् बालानां विमोक्षस्तु 'कष्टं व्याकरणम्'(टेढीखीर)। सम्भावयामि कश्चिदेव सौभाग्यशाली बालः कुसङ्गस्पर्शवर्जितो भविष्यति। पावनजीवनपटे कुसङ्गस्य ते भयङ्करकलङ्का अङ्किता भवन्ति ये जन्मजन्मान्तरेष्वपि नैव निर्हण्यन्ते। परमेश्वरः कदा तानि दिनानि दर्शयिष्यति यदास्माकं शिक्षणालयेषु सदाचारसरोवरश्चरित्रहीनतामलं प्रक्षाल्य बाल-कमलानि विकासयिष्यति। विश्वे विद्यालयाश्च प्राचीनगुरुकुलानि भविष्यन्ति।

इदमेकं हृदयविदारकं करुणक्रन्दनम्। व्यसनव्याकुलान् कुमारान् विषयाग्निसंतप्तांश्च युवकानहमेकमद्भुतममृतं पाययितुमभिलषामि। युवकाः! यद् यौष्माकीणं कष्टं तन्मामकीनमेव। इदममृतचषकं समर्पयामि। सश्रद्धं पानमेवास्य मूल्यम्। अमोघेयमौषधिः। सञ्जीवनौषधमिदं सेव्यताम्। सेवनक्षण एव रोगाः सर्वे पलायिष्यन्ते,

आरोग्यमेधिष्यते, सर्वविधनिर्बलता भयावहपापानि च चूर्णयिष्यन्ते, शारीरसौन्दर्यं विकासयिष्यते, काये कान्तिश्चकासिष्यते, मुखमण्डलं मण्डयिष्यते तेजसा। स्थविरा युवकायिष्यन्ते, बाला मल्लायिष्यन्ते, मूर्खाः पण्डितायिष्यन्ते। यद्यन्तकोऽप्यागन्तुं प्रयतिष्यते निराशः स निर्वर्तिष्यते। राष्ट्रस्तम्भका नवयुवकाः! अमृतसेवनेन स आनन्दोऽधिगंस्यते यं वाणी न वर्णयिष्यति, लेखनी न लिखिष्यति, स तु मूकाय शर्करास्वादो भविष्यति। येन सेविष्यते तेनैव तत्त्वं वेदिष्यते।

किं तदमृतौषधम्?

बन्धो! इदं न कस्यचिद् वैद्यापसदस्य घृष्टं पिष्टं वौषधम्। अयं त्वेको महान् सन्देशः। प्राचीनभारतस्यायं 'जीवनसन्देशः'। अस्माभिर्गङ्गायमुनामनोहारितरङ्ग-भङ्गोत्थानवरतकलकलध्वनिभिरुपलभ्यते। अरण्यानीनां नीरवशून्यता महोत्तुङ्गहिमालयस्य हिमानीसमाच्छन्ना गुहास्तपोधनानां महर्षीणां मुनीन्द्राणां च तपःपूतभूमितल-पावनाश्रमाः समहोद्घोषं सन्देशमिममद्यापि श्रावयन्ति। परं श्रोतारः श्रोत्रवन्तोऽपि न शृण्वन्ति। सर्गारम्भस्यायं सन्देशः। श्रूयतां, कर्णौ विवृत्याकर्ण्यताम्। पुनर्न वाच्यं

यदिदमस्माकमविदितमासीदिति । अयं स सन्देशो यं युगविधाता विश्वत्राता ब्रह्मचारीन्द्रोऽधिगतपरमानन्दो महर्षिदयानन्दः पुनः संसाराय प्रददौ । अयं सन्देशोऽमरसन्देशः । श्रोतव्योऽयं सन्देशः, संसारस्य च कोणे कोणे श्रावयितव्यः । सोऽयमृतसन्देशोऽस्ति—ब्रह्मचर्यम् ! ब्रह्मचर्यम् !! ब्रह्मचर्यम् !!! ब्रह्मचर्यामृतमिदं यावज्जीवं सरसास्वादं पीयताम् । यत् संसेव्य वर्णिवरेण्याः परशुराम-पवनपुत्र-भीष्म-शंकर-दयानन्दवृन्दारका अमरपदं लेभिरे ।

ब्रह्मचर्य-लक्षणम्

किमिदं ब्रह्मचर्यमिति यावत् सम्यक्तया नावगम्यते तावदनेन पूर्णलाभोऽस्य संरक्षणञ्चासम्भवम् । ब्रह्मचर्यमिति द्वाभ्यां पदाभ्यां निष्पद्यते । ब्रह्म=ईश्वर-वेद-ज्ञान-वीर्यादयः । चर्यम् = चिन्तन —अध्ययन— उपार्जन-रक्षणादयः । एवं ब्रह्मचर्यपदस्यार्थाः = ईश्वरचिन्तनम्, वेदाध्ययनम्, विद्योपार्जनम्, वीर्यरक्षणमित्यादयः । एषां परस्परं घनिष्ठः सम्बन्धः । तथा तु ब्रह्मचर्यपदोच्चारणे सत्येव लोकानां हृदये वीर्यरक्षाया भावः समुत्पद्यते । एतमेव लोका ब्रह्मचर्यं मन्यन्ते । किन्तु समकालमेव-ईश्वरचिन्तनम्, वेदाध्ययनम्, ज्ञानोपार्जनम्, वीर्यरक्षणं च ब्रह्मचर्यपदस्यार्थः । यो वीर्यं न पालयति

विषयेषु च ग्रस्तो भवति स वेदाध्ययन-विद्योपार्जन-प्रभु-चिन्तनानि न कदापि कर्तुमर्हति। आत्म-मनः-शरीराणां सबलीकरणं कथमपि चैषां शक्तीनामपचयाभाव इत्येव ब्रह्मचर्यम् इति विपश्चितः। आत्ममनःशरीराणामेकतमस्यापि शक्तिविलोपेऽपूर्णं ब्रह्मचर्यम्। अतः शारीरिक-मानसिक - आत्मिकशक्तयः सर्वथोन्नेतव्या विकासयितव्याश्च। इदं कथं भविष्यति? ब्रह्मचर्यपरिपालनेन। ब्रह्मचर्यस्य स्थूलं रूपं वीर्यरक्षणं वर्तते।

किमिदं वीर्यम्?

पूर्वमिदं वेदितव्यं किमिदं वीर्यमिति, रक्षायाः प्रश्नस्तु तत्पश्चाद् भविष्यति। यद्भोजनं वयं प्रतिदिनं कुर्मस्तदुदरं प्राप्य पूर्वं रसे परिणमते, यथा गवादिपशूनां शरीरे दुग्धं निष्पद्यते तथैव भोजनस्य शुद्धः सारभागः शरीरेऽवतिष्ठते। तेनैव रसादिधातवो भवन्ति। भोजनस्य स्थूलं रूपं मलमूत्रादिरूपेण शरीरात्प्रच्यवते। रसं द्विःपक्तुं जठराग्निमुपैति। पक्वाद् रसाद् रक्तं जायते, एवं क्रमशः-रक्तान्मांसम्, मांसान्मेद; मेदसोऽस्थि, अस्थ्नो मज्जा, मज्जायाः सप्तमो धातुः शुक्रं सम्भवति। प्रत्येकधातुनिष्पत्तौ पञ्चाधिकाहान्यपेक्षन्ते। शरीरयन्त्राणि वीर्यनिर्माणे

च विशेषं परिश्रमन्ते । त्रिंशदधिकदिनानि सञ्जीभावेऽस्यापेक्षन्ते । रक्तस्य शतबिन्दुभ्य एकबिन्दुमात्रं वीर्यं जायते । अनुमानतः खारी- (मन)-मितेन भोजनेन प्रस्यमितं रक्तं सिद्ध्यति । सेटकप्रमितेन रक्तेन तोलापरिमाणात ऊनमेव वीर्यं सम्पद्यते । तोलाप्रमितं वीर्यं यदि शरीरान्निर्याति चेत् सेटकमितं रक्तम्=खारीमितभोजनस्य सारभूतं नश्यति । एकदा कुचेष्टया व्यभिचारेण वा यो वीर्यपातो भवति तस्य मात्रा तोलातोऽधिकैव भवति । एकदा वीर्यपातेनायुषो दशहानि क्षीयन्ते । अस्मादेवास्माक पूर्वजाः शुक्रसंरक्षणं प्राणसंरक्षणं मेनिरे । अस्मादेव हेतोर्भारते वर्षे शतवर्षेभ्यः पूर्वं न कश्चित्परलोकातिथिर्बभूव । अकालमृत्युर्बालमृत्युर्वा किमिति नाम्नापि न विविदुः । इदं तु शारीरबलप्रमाणम् । वीर्याग्निर्मृत्युरक्षानपि प्रदहति । यस्य शरीरं वीर्येण परिपूर्णं तस्य मृत्युभीतिः कीदृशी ? अतो वीर्यं परिरक्षत, जितान्तकेन भीष्मेण सन्निभाः, विदितब्रह्मचर्यानन्देन दयानन्देन तुल्याश्च मृत्युञ्जया भवत ।

वीर्यरक्षाप्रतापः

१७६ वर्षवयस्को ब्रह्मचारीन्द्रो भीष्मः कुरुक्षेत्रस्य

रणाङ्गणे तत् तुमुलं युद्धमातनुते यत् सैनिकानां दशसहस्रं प्रत्यहं वीरगतिं गमयति। इमामवस्थां वीक्ष्य त्रस्यति सकलपाण्डवदलम्। पाण्डवा योगेश्वरं श्रीकृष्णं निजनेतारं कृत्वा भीष्मशरणमागच्छन्ति, तमेव च सगदगदम् अञ्जलिं च बद्ध्वा निजविजयोपायमनुयुञ्जते। वर्णीशस्य भीष्मस्योदारतया धर्मप्रेमतया च पाण्डवाः श्रीभीष्मान्तोपायं रीतिं च लभन्ते। धनुर्धरो विश्रुतजनोऽर्जुनः शिखण्डिनं षण्ढमग्रे कृत्वा निःशस्त्रं श्रीभीष्ममाक्रमते, स्ववीरतापौरुषं च प्रदर्शयति। महामान्यस्य भीष्मस्य शरीरं बाणप्रहारैश्चलनोभवति। भीष्मः शरशय्यां भूषयन् बाणैर्विद्धः प्रत्यहं रणाङ्गण एव पुत्रपौत्रान्तसदुपदेशामृतेन कृतार्थयति। करालो मृत्युर्मुहुर्मुहुरुपैति ब्रह्मचारीन्द्रात् प्रभीतश्च प्रतिनिवर्तते। श्रीदेवव्रत आज्ञापयति-सम्प्रति शीतकालः सूर्यस्य च दक्षिणायनम् मासत्रयान्ते ग्रीष्मर्तुर्भविष्यति भास्करश्चोत्तरायणमेष्यति तदायं ब्रह्मचारी स्वशरीरवासो विरहय्य स्वर्गधामाधिगमिष्यति। घटितमपीत्थमेव यदा मासत्रयान्ते ग्रीष्मर्तुराययौ तदैव वर्णिराजो भीष्मः शरीरनिर्मोकं विमुच्य मोक्षपदं प्रपेदे। अद्यापि निखिलभूमण्डलवासिनः सश्रद्धं तस्य गुणान् कीर्तयन्ति। निस्सन्तानोऽपि ब्रह्मचारि-

भीष्मोऽद्य ब्रह्मचर्येण तपसा सर्वसंसारस्य पितामहः प्रोच्यते ।

ब्रह्मचारिपुंगवस्य महर्षिदयानन्दस्याऽऽदर्शजीवनं पुरोऽस्माकं विराजते । स आजीवनं ब्रह्मचारी बभूव । भयंकरकष्टजातमपि स समोदं सेहे । नीचैर्धूर्तजनैश्च तस्मै षोडशकृत्वो गरलं प्रददे । धन्योऽसि ब्रह्मचारिन् ! धन्योऽसि । तव तु गरलमपि काञ्चिद् हानिं कर्तुं न शशाक । त्वं तु हालाहलमपि निष्प्राणं निष्प्रभावं वा विदधिषे । यदा चान्ते जोधपुरनगरे नीचेन जगन्नाथेन काचमिश्रेण च सोसकमिश्रं विषमिश्रं वा पयः पायितं तद्गरलं प्रतिरोमतः प्रस्फुटच बहिर्निर्ययौ । तां हृद्विदारामवस्थां वीक्ष्य श्रीडाक्टरसूरजमलमहोदयोऽपि चकम्पे, उवाच च-'यदि कस्मैचित् साधारणजनाय भयंकरं गरलमिदं प्रदीयेत चेत् पञ्चकलास्वेव स परलोकं भजेत । ऋषिवर ! त्वं तु शारीरचिन्ताभिरुन्मुक्त आसीः । न च ते बभूव प्राणत्राणेच्छा, न च प्राणहरणभयम् । त्वया विषप्रदाता घातक उपाहूतः, त्वया दुष्कृतमिति स विबोधितः । हे दयानिधे ! दयानन्द ! त्वं तस्मा अपि स्वपार्श्वतो धनपोटलिकां प्रदाय सपरिवारं नैपालपुरीं प्रेषयामासिथ । धन्योऽसि ब्रह्मचारिन् ! स्वविषप्रदातुर्बाधादिकं

न कस्मैचिदपि विज्ञापितम् । केवलमेतावदेव न, जोधपुर-महाराजस्य श्रीडाक्टरग्रलीमर्दानखांक्षुद्राशयेन भवद्भ्य ग्रौषधव्याजेन प्रत्यहं गरलं सम्भोजितम् । प्रत्यहं भवान् शतशोऽतिसारैः पीडितः । उदरान्त्रिका ग्रवच्छिद्यावच्छिद्य न्यपतन् । पुनरपि ते मानसक्षोभो नाजनि । भयावहो मृत्युः पुनः पुनस्त्वामालिङ्गितु प्रयेते परन्तु दिव्यशक्तिप्रहारेणोपहतो मासमेकं तूष्णीं दूर एव स्थितवान् । भक्तजनाः पुण्यशालिनीमजमेरनगरीं भवन्तमानिन्यिरे । दीपमालाऽऽर्याणां शुभं पर्वोपसन्नम्, सर्वे लोका दीपकान्युद्बुबुधुः । भवांस्तु स्वशारीरदीपं निर्वापयाम्बभूव । सर्वैर्भक्तजनैः प्ररुदितम् पर्याक्रुष्टञ्च । ग्रन्तकाले भवान् योगाभ्यासं प्राणायाम च चक्रे । न्यायकारी परमेश्वरो ध्यातः, मधुरेण मन्दमन्दस्वरेण पावनवेदमन्त्राणां गान कृतम् । लोकैः प्ररुदितं परं त्वया प्रहसितम् । ईश्वर ! त्वया ग्रच्छा लीला कृता । तवेच्छा पूर्णा भवेत्, तवेच्छा पूर्णा भवेत्, तवेच्छा पूर्णा भवेत् इति त्रिरुक्त्वा नश्वर शरीरपटं विहाय मोक्षधामालञ्चकार । त्वमेव निष्प्राणामार्यजातिं सजीवां चकृथ, निमग्नासन्नां च जगन्नावं पारयाम्बभूविथ । ग्रद्भुतं मृत्युदृश्यमिदं मुनिवरं पण्डितगुरुदत्तं परमेश्वरस्य शुद्धोपासकमास्तिकं चकार । महर्षिदयानन्दो ब्रह्मचर्येण

तपसैव परमपदमधिजगे मृत्युञ्जयश्च बभूव । प्रिययुवकाः ! यूयमपि वीर्यं परिरक्षत । ऋषिसमानममरपदमधिगंस्यथ मृत्युञ्जयाश्च भविष्यथ ।

सावधानाः !

उपदशवर्षवयसि शरीरे वीर्योत्पत्तिः समारब्धा भवति । वीर्यमिदमायुषो षोडशे वर्षे* प्रवर्द्धतेतराम् । आयुषः पञ्चविंशतितमे वर्षे** यौवनमारभ्यते, तावत्पर्यन्तं वीर्यं शेषाश्च धातवः समेधन्ते । कालोऽयं मनुष्यजीवने करालः । कुसङ्गहेतोः श्रीमान् कामदेवोऽप्यस्मिन्नेव समये प्रचाकटीति । ये बालाः कामवासनायां विषयभोगे वा निपतन्ति ते स्वसर्वस्व विनाश्याखिलमायुः प्ररुदन्ति पश्चात्तपन्ति च । स्वास्थ्यं तेषां निपतति । संसारस्य सर्वे रोगास्तान् आवर्तयन्ति, आयुश्च तेषां प्रह्लस्यति । अस्मिन्नायुषि वीर्यमाम भवति, इद विषयभोगेच्छापूरणाय नैवोत्पद्यते, अपितु प्रभूतेन व्यायामेन बलरूपेण धारयितुं शरीरस्याङ्गभावं च नेतुम् । अस्यां वृद्ध्यवस्थायाम्– 'आयुषः षोडशवर्षतः पूर्वं या कन्या पञ्चविंशतिवर्षतश्च पूर्वं यः कुमारो वीर्यादिधातून्

*आषाडशाद् वृद्धिः । ** आचतुर्विंशतेर्यौवनम् । (सुश्रुत०सू०३५)

विलोपयिष्यति स परशुच्छिन्नेन पादपेन दण्डोपहतेन घटेन च समं स्वसर्वस्वं विनाश्य पश्चात्तापं करिष्यति, पुनस्तदधिकारे सुधारो नैव कश्चिद् भविष्यति' (इति महर्षिदयानन्दः)। स स्वर्गोपमेन युवावस्थादर्शनेनापि वञ्चितो भविष्यति। युवावस्थातः पूर्वमेव स वार्द्धक्यमेष्यति। जीवने वसन्तात् पूर्वमेव शिशिरः समेष्यति। हा ! महद्दुःखं यत् समग्रजीवने शुद्धो ब्रह्मचारी भवितुं केवलमेकदा, एकदा, निश्चयत एकदैवावसरो लभ्यते, परमिमे भाग्यहीना मुग्धा कुमाराः कुमार्यश्च तमपि परित्यजन्ति।

अस्माकं युवकानां दशा

एको यात्री दूरदेशे व्यापारार्थं प्रयाति। मार्गेऽस्ति विजनवनम्। पथिकश्चालं चालं श्रान्तो भवति। विश्रामायैकस्य वृक्षस्य सघनच्छायायां शयानो भवति, किञ्चित् कालानन्तरं बुभुक्षापिपासाभ्यां व्याकुल उद्बोधति। स्वपोटलिकां यदा पश्यति तदा भोज्यं वासांसि च नैवोपलभते। कपयो भोज्यमुत्थाप्य भुक्तवन्तो वस्त्रं रिक्तमस्ति पतितम्। चञ्चलैर्बलीमुखैर्जलपात्रनीरमपि पीतम्, अवशिष्टं च भूमौ सिक्तम्। जलपात्रमपि रिक्तं

प्रपश्यति। अधुना कटिबद्धं धनाधानं निरीक्षते, तदपि नैवोपलभते, तत्परिमार्गणायेतश्चेतश्च प्रधावति, कोलाहलं कुरुते, रोदिति, आक्रन्दते च। ये चौरा लुण्ठका वा तस्य धनमपहृतवन्तस्ते तस्य कोलाहलेन निग्रहभिया तमुपयन्ति, कोलाहलशमाय च दण्डैस्तं प्रहरन्ति पलायन्ते च। स यात्री बुभुक्षितः पिपासितो लुठितो वदनोपहतश्च भवति। तत्रैव भयावहरात्रिश्च जायते। परितो हिंस्रवन्यपशूनां घुर्घुरायितं भयङ्करशब्दमालां च शृणोति। स स्वरक्षायाः प्राणधारणस्य चोपायं मार्गं वा न पश्यति। सर्वतो भयस्यातङ्कस्य च साम्राज्यं विलोकते। यायाच्चेत् क्व यायात्? सत्यम्, तद्यात्रितुल्यावस्थाद्यास्माकं देशस्य युवकानां वर्तते। युवका कुसङ्गे निपत्य नष्टा भ्रष्टाश्च भवन्ति, वीर्यस्य मूल्यं कपर्दिकातुल्यमपि नावगच्छन्ति। यदा लोचनान्युन्मिषन्ति तदा प्ररुदन्ति पश्चात्तपन्ति च।

अथ चैकस्य मुग्धजनस्य करे काचकूपिकैका विलसति। पञ्चशतरूप्यकमूल्यमितं गन्धतैलं तत्र शोभते। कश्चित् तं पप्रच्छ—किं भवानस्य करिष्यतीति? स प्रत्याह-मलिनायां प्रणालिकायां प्रक्षेपिष्यामीति। एवमितरोऽपि कश्चिज्जनोऽस्ति यस्य पार्श्वेऽस्ति महार्घं माणिक्यम्। तं कश्चित् प्राह—किं भवाननेव करिष्यतीति?

स प्रत्युवाच—इदं सूक्ष्मतरं पिष्ट्वा मृत्सात्करिष्यामीति। आभ्यामपि क्वचिदधिकतममस्माकं देशस्य ते युवकाः सन्ति मूर्खाः प्रमत्ताश्च येऽमूल्यरत्नं वीर्यम् (यस्यैको बिन्दुलक्षरूप्यकतोऽपि मूल्यवान्) अहर्निशं स्वपाणिभ्यां हस्तमैथुन-पशुमैथुन- गुदामैथुनादिपापैर्मलिन- प्रणालिकायां प्रवाहयन्ति। यदि वीर्यरत्नं समर्ज्य यथाकालं व्ययीक्रियते चेदस्मात् श्रीहनुमद्-भीष्म-दयानन्द-गान्धी-सुभाषसन्निभा-देवरत्नानि जायेरन्।

दुःखपूर्णा घटना

कुसङ्गपङ्के निमज्यास्माकं कुमाराः केन प्रकारेण जीवनसारं नाशयन्तीति प्रदर्शनायैका सत्यघटनात्र विलिख्यते। नामग्राहं घटनोल्लेखो न श्रेयान्। विद्यालयस्य छात्रेणैकेन निजा करुणाजनिका दुःखपूर्णा सत्या कथैवं श्राविता—

"यदाहमष्टवर्षदेशीयोऽभवं तदा कुसङ्गपङ्के निपतितः। अन्येऽपि मे सहचारिणः स्वयं कुचेष्टाभिर्ग्रस्ता आसन्। नीचास्ते मामपि तद्गुप्तपापं प्रशिक्षितवन्तः। अहमनेक-वर्षपर्यन्तं हस्तमैथुनेन=स्वकराभ्यां स्वविनाशं कृतवान्।

भगवदनुग्रहेण शारीरसौन्दर्यमनुपमं मया लब्धम् । अभ्यवहारेऽपि जिह्वालोलुपोऽहमभवम् । मम कक्षायामनेके विद्यार्थिन आयुषा ज्येष्ठा शरीरेण च बलिष्ठाः परं नीचप्रवृत्तय आसन् । ते मयि कृत्रिमं स्नेहमुपादर्शयन् । ते मह्यमनेकदा पणकान्यप्यदुः । पण्यवीथिकातोऽच्छाच्छानि वस्तूनि समानीयाभोजयन् परं यदाहं तेषां कथितं नैवाकुर्वं तदा ते मामभीषयन्नभर्त्सयश्च । शनकैः शनकैर्मोहरज्जुपाशैरहं तैः स्वकरालजाले निबद्धः । तैरनेकवर्षपर्यन्तं मया सहातितरां व्यभिचरितम् । तेष्वेव दिवसेषु विद्यालयस्याध्यापक एको मया सह स्नेहमातनितुमारब्धवान् । स्नेहस्यास्य निमित्तं मम कायलावण्यमभवत् । तेनाध्यापकापसदेनापि न जाने मया सह कतिकृत्वो बलात्कृतम् । यदाहममीभ्यो दुष्कर्मभ्यो विलग आसं तदा स्वकक्षायां पठने प्रथमोऽभवम्, शरीरं सुन्दरं स्वस्थं चासीत् । अधुनामीषां दुष्कृतानां फलोपलब्धिः प्रादुर्भूता । रात्रौ स्वप्ने सप्ताहे द्विर्वीर्यपातोऽजायत । मूत्रेऽपि वैकृत्यमजनि । मस्तिष्कदौर्बल्यमन्वभूयत । अध्ययनेऽपि लिगु मे नालगत् । उत्थानावस्थानकालेऽन्धत्वमिवाजायत । नानावर्षीयस्वविनाशफलस्वरूपं कायद्रुमो मे नीरसः सारशून्यश्चाभवत् । तथा तु साम्प्रतमपि मुखमण्डले मे सौन्दर्यमवाशिष्यत, किन्तु युवावस्थातः पूर्वं वार्द्धक्य-

चिह्नान्यलक्ष्यन्त । गृहस्था मे विवाहचिन्तायामासन् । मनो मेऽतिखिन्नमुदासीनं च सदाभवत् । आसीच्च जीवने नैराश्यसाम्राज्यम् । अनेकदा व्यचिन्तयं यद् विषं प्रजग्ध्य सर्वदार्थं शयीय, आहोस्विद् रेलयानचक्राय स्वशिरः समर्पयेयम् । अस्मान्निराशजीवितान्मरणं वरम् । आरण-कच्छात्राणां पापाध्यापकानां च वृन्दान्निर्गन्तुमपि प्रयतितम् । परं तेऽभवन् धूर्तराजः । तेषां जटिलजाला-दात्ममोक्षणं किमिव सरलं कार्यम् ? पुनः पुनः प्रयस्यमानोऽपि तस्मिन्नेव पङ्किलावटे निपतितोऽभवम् । एतादृशे विकटकाले निमज्जमानाय तृणसहायवदेकस्यार्य-समाजिकस्य सदुपदेशकस्य सत्सङ्गसौभाग्यमधिगतवान् । स देवतास्वरूपो मां ब्रह्मचर्यं सदाचारं च वारंवारमन्व-शिषत् । ब्रह्मचर्यस्यानेकानि पुस्तकानि तेन मह्यं प्रदत्तानि पाठितानि च । तदीयेनानेकवार्षिकेण घोरश्रमेणाहं गुण्डमण्डलाद् विमोचितः । तत्सज्जनसङ्गात्सर्वाण्यपि कुकृतानि मया विरहितानि । प्रात्याहिकनियमितव्यायामेन सश्रद्धं ब्रह्मचर्यनियमावनेन च पुनस्तः शरीरे मे शक्ति-सञ्चारः प्रत्यभासत । निराशा निवृत्ता । कीदृशो भवति सत्य आनन्द लोक इति किञ्चिद स्त्रदितम् । किमीव चङ्ग-मिदं स्याद् यद्ययमेव सत्सङ्गो बाल्ये मह्यं लभेत, अहञ्चा-त्मानं विनाशाद् विरक्षेयम् ।"

इत्थं देशस्य प्रायः सर्वे आशास्तम्भकुमारा दुराचरितेषु ग्रस्ता विनश्यन्ति। तातविद्यार्थिनः! यदि कश्चिद् युष्माकं निन्द्यसहचरो निन्द्यलीलां शिक्षते यदुपस्थहोलनेन मर्दनेन वानन्दो लभ्यते तर्हि तस्य कपोले चण्डचपेटा प्रदेया। यदि कस्यचित् प्रतारणेन शिश्नेन सह काचित् खेला कृता चेद् युष्माकं जीवनखेलैव विनक्ष्यति। परमात्मना पायूपस्थं मलमूत्रविसर्जनाय संसृष्टम्। आभ्यां विस्मृत्यापीतरदवद्यकार्यं न करणीयम्। मलमूत्रविसृष्टिरेवानयोः कार्यम्। मूत्रेन्द्रियेणैव शरीरस्य राजा वीर्यं कुचेष्टाभिः कायान्निर्याति। अतो जननेन्द्रियं न करेण संक्षोभ्यम्, एतत्संस्पर्शनेन दुष्कृतगमनभयम्। स्नानादिकालेऽस्य सशुद्धिरावश्यकीया। मूत्रेन्द्रियस्यैकमन्यदपि विद्यते मुख्यं कार्यम्—सन्तानोत्पत्तिः। तत् पञ्चविंशतिवर्षानन्तरं गृहस्थाश्रमिणामेव वेदितव्यम्। किन्तु छात्रप्रवरस्तु महात्मनः श्रीशुक्राचार्यस्योपदेशानुसारं "विद्यार्थी ब्रह्मचारी स्यात्" इति पवित्रब्रह्मचार्येव भवति।

यथा दीपे तैलं वर्तिकासहायेनाधिरुह्य प्रकाशते तथैव मनुष्यस्य वीर्यमपि मस्तिष्कमुपेत्य विचारवह्न्याविन्धनायते ज्ञानप्रकाशं च सञ्चारयति। मानवानामाव-

धान्धकारमपनीय मानसमात्मानं च देदीप्यमानं कुरुते। हृद्ययुवकाः ! सर्वशक्तियोगेन शरीरसार बलभण्डारं वीर्यमभिरक्षत। यथा पयसः पृथग्भूतस्य तक्रस्य मूल्याङ्कनं न, निर्गतरसा इक्षुदण्डादयश्चरणैः परिमर्द्यन्ते, यथा वा निसृतवायुर्द्विचक्रिका वोढुमक्षमा, यथा वा घुणजर्जरितस्य वृक्षस्य छदिष्काधारा (कड़ी, शहतीर) न क्रियन्ते तथैव वीर्यविहीनो जनः स्वसौभाग्यं विनाश्य दुःखसागरे निमज्य म्रियते।

ब्रह्मचारिणां शरीरं वज्रसमानं भवति। तस्य बाह्वादिकायावयवा लोहसारतुल्या भवन्ति, शरीरं सुदृढं, सुन्दर रम्यारोहपरिणाहयुतं च भवति। सर्वस्मिन् देहे विशेषतो मुखमण्डले कमलच्छविः सुषमा तेजश्च विलसति तस्य दर्शनैर्जनानां चेतो न तृप्यति। प्रियपाठकगणाः ! ब्रह्मचर्यानन्दमिदमतितरां लुट्यताम्, पवित्रसन्देशश्चायं देशस्य प्रतिच्छात्रं प्रतियुवकं च प्राप्यताम्।

ब्रह्मचर्यस्य शत्रुर्बालविवाहः

प्रियकुमाराः ! बालविवाहोऽपि युष्माकं मार्गे एका भयंकरबाधा। एतदन्यायविरोधाय वीरतया योद्धव्यम्।

एतन् कुचक्र माधिरोहत । संसारे कश्चिदप्येतादृशो बालिशः कृषको न विद्यते यो गोधूमचणकानामामं बीजमनागतवत्सराय वापाय रक्षति । किन्तु भारतवर्ष एवैक एतादृशो भाग्यहीनो देशो वर्तते यत्र षोडशवर्षतः पूर्वं कन्यानां पञ्चविंशतिवर्षतश्च पूर्वं कुमाराणां गलेषु बालविवाहस्य पाशं प्रक्षिप्य वीर्यादिधातूनामपक्वावस्थायामेव सन्ततिरुत्पाद्यते । किं पुनस्तेनापक्वबीजेन भीमार्जुनाद्यो योद्धार उत्पद्यते ? अपत्यकीटा एव जायन्ते, ये संसारे भारभूताः पापमेव विवर्द्धयन्ति ।

बालविवाहेन प्रथमं तु सन्ततिरेव न भवति, भवति चेत् मृता सस्थिरा भवति, जीवति चेदाशु म्रियते, यावज्जीवति रोगग्रस्ता भवति, पितरौ च दुःखयति । बालविवाहतः परमं पापमत्याचारश्च संसारे न विद्यते । यदि केनचिच्छीघ्रमेव विवाहः कर्त्तव्योऽस्ति चेन्न्यूनातिन्यूनं कुमारः पञ्चविंशतिवर्षीयः कन्या च षोडशवर्षीया स्यात् । अयमधमो निकृष्टश्च (Third Class) विवाहः । अस्मात् पूर्वं पाणिग्रहणं तु स्वसन्ततेर्विषयभोगभ्राष्ट्रे प्रक्षेपणमेव । यदि सप्तदशवर्षप्रभृति वयस एकान्नविंशतिवर्षपर्यन्तं स्त्री, त्रिंशद्वर्षप्रभृति वयस अष्टात्रिंशद्वर्षपर्यन्तं पुरुषो विवाहं कुरुते चेदयं मध्यमो (Second Class)

विवाहो विज्ञेयः। विंशतिवर्षप्रभृति वयसश्चतुर्विंशति-वर्षपर्यन्तं स्त्री, चत्वारिंशद्वर्षप्रभृति वयसोऽष्टाचत्वारिंशद्वर्षपर्यन्तं पुरुषो विवाहं कुरुते चेदयं सर्वोत्तमो विवाहः। यः कश्चिद् ब्रह्मचर्यं व्रतयित्वापि ऋतुगामी (केवलमपत्योत्पत्तये वीर्यप्रदाता) परस्त्रीत्यागी पत्नीव्रतो न भवति स लब्धसाफल्योऽपि धूलिसाज्जायते। यदि युष्माकं मूर्खाभ्याम् मातापितृभ्यां बाल्ये वयसि विवाहः कृतश्चेदात्मानमविवाहितमेव मन्यताम्। यावत्पञ्चविंशतिवर्षवयस्का न भवत विषयभोगं विषं जानीत। नो चेत्सर्वनाश इति सम्यगवेत्तव्यम्। विद्यां पठितुं न शक्ष्यथः, शारीरस्वास्थ्यं विकृतं भविष्यति, पुनः पश्चात्तापं करिष्यथ रोदिष्यथ च। कश्चिदश्रुप्रोञ्छितापि न लप्स्यते। गृहे गमनमपि भवेच्चेद् ब्रह्मचर्यव्रतं न विस्मर्तव्यम्। साफल्यवार्ता तु तदास्ति यदा शतशो बालविवाहिता नवयुवका मातापितृविरुद्धं सत्याग्रहमाचरेयुः। विवाहबन्धनं भङ्क्त्वा, विवाहं वस्तुतो विवाहममत्वा गृहस्थाश्रमं न गच्छेयुः, तदास्य बालविवाहशापस्य विलोपः सम्भवति। नो चेदहर्निशमस्य देशस्याशाधाराः कुमारा एवं प्रकारेणैव मृत्सादूभविष्यन्ति।

वाग्दानमप्यर्धो विवाहः । इदमपि पञ्चविंशतिवर्षतः पूर्वं नाङ्गीकर्तव्यम् । वाग्दानव्याजेनाबोधं कुमारं रूप्यकेणैकेन भ्रमो धूर्तलोकाः स्वजाले निगडयन्ति । वाग्दातारोऽतिमधुरमधुरं वार्ताजालं वितन्वते । एषां जाले न निपतितव्यम् । अस्मिन् विषये विशेषविवरणाय मत्प्रणीतम् "बाल विवाह से हानियां" नाम पुस्तकमध्येयम् ।

निराशा मा भवत

अनेके नवयुवका येषां विवाहोऽपि न जातः किन्त्वज्ञानवशाद् बाल्य कुसङ्गपङ्के निपत्य स्वजीवनं भ्रष्टमाचरन्ति, पर यदा सत्संगेनोद्बुद्धा भवन्ति तदा हताशा दुःखतप्रायाश्च लक्ष्यन्ते । न तैर्विकम्पितव्यं भेतव्यं वा । यदा नयनोन्मेषस्तदैव प्रभातवेलेत्येव मन्यताम् । घटितं भूतं स्मृत्वा न रोदने समया कर्त्तव्यम् । "गतासूनगतासूंश्च नानुशोचन्ति पण्डिताः" । वृथा चिन्तावितानेन चितासम्भरो न रचनीयः । गतं न शोच्यम्, अनागतं च सुधार्यम् । यदा लुण्ठको वाल्मीकिर्महर्षिर्भवति, नास्तिकः सुरापायी चरित्रहीनो मुंशीरामः साधुः स्वामी श्रद्धानन्दः सन्यासी भूत्वा 'अमरशहीद'पदं

प्राप्नोति, प्राचीनगुरुकुलशिक्षाप्रणालीमुद्धरति, जगति च क्रान्तिमातनोति, गण्यास्थिपञ्जरो मोहनदासः कर्मचन्द्रो गान्धी च "महात्मा"पदवीं लभते चेद् भवन्तोऽपि किं भवितुं न शक्नुवन्ति ? यूयमपि यथाभिमतं भवितुं शक्नुथ । किमेषां जीवनमल्पांशे पतितमासीत् ? न न, एतावाँस्तु कश्चिद् विरल एव युवा पतितो भवति । केन कारणेनेमे संसारशिरोमणयो बभूवुः ? अस्योत्तरम्-सदाचारेण । पुरातनतरमपि तिमिरं सति प्रकाशे पलायते । यः कुचेष्टाः परिहास्यति, ब्रह्मचर्यनियमान् तत्साधनानि च दृढतया परिपालयिष्यति तस्य दुःखसंकटनैराश्यादय सर्वे प्रधाविष्यन्ति, जीवनसाफल्यं चाग्रेसरं भविष्यति ।

ब्रह्मचर्यसाधनानि

१. प्रातर्जागरणम्

सदैव प्रातःकाले चतुर्वादने जागरितव्यम् । पूर्वमीश्वरचिन्तनं विधेयम् । पुनरन्यानि नैत्यिकानि कृत्यान्यनुष्ठेयानि । प्रातर्जागरणेन मन्दा मतिः कुशाग्रा भवति । मानवो रोगरहितः स्वस्थश्च जायते । योऽलसस्तस्याममृतवेलायां शेते तमेव स्वप्नदोषादयो रोगास्तङ्कयन्ति,

यतो हि अभद्रस्वप्नानि प्रायश्चतुर्वादनानन्तरमेव चित्तमधिकुर्वन्ति। अतश्चतुर्वादनोपरान्तं ब्रह्मचर्यप्रियै-र्जागरणे न प्रमदितव्यम्।

२ उषःपानं तथा चक्षुःस्नानम्

शुद्धाभिरद्भिर्मुखं पूर्णं पूरणीयम्। सहैव चापरेण शीतलसलिलेन करपल्लवेन नयनयोस्तुषारवृष्टिः कार्या। पुनर्गण्डूषं विधाय उपदश जलकवलाः पातव्याः। अनेन वारिपानेन वीर्यविकारा विनश्यन्ति, अर्शो नोपसर्पति, अजीर्णता जीर्णतामेति, शौचनिवृत्तिश्च ससुखं जायते। कामविकाराः शाम्यन्ति, शारीरौष्ण्यञ्चापगच्छति।

३ शौचम्

पीत्वा तोयं लघुशंकां याहि। ततो मनाक् समयानन्तरं विशालं जङ्गलं प्राप्य पुरीषत्यागं कुरु। शौचाय ग्रामतो यावद्विप्रकृष्टं गच्छेयुस्तावदेव श्रेयोवहम्। वाताभिमुखेनैव मलत्यागो विधेयः। तदा च सरदं मुखं पिधेहि। सव्यचरणे बलदानमिष्यते। शौचकाले बलप्रयोगः कांखध्वनिश्च वर्जितः। बलप्रयोगेण वीर्यविनाशविचिकित्सा। यन्मलं स्वयमवरोहति तद् वरम्,

यदि शौचं विवृतं न भवति कोष्ठबद्धता च जायते चेत् शौचात् पूर्वमुदरासनानि मन्दव्यायामश्च ग्राह्यः, उदर-होलनक्रिया च कर्त्तव्या । एतदनन्तरं शौचाय गम्यताम् मलबद्धता न भविष्यति । सायंकाले ताम्रपात्रे समाच्छा-दयापो रक्षणीयाः । तासां प्रातः पानेन शौचं निर्बाधं भवति ।

प्रातः सायं चावश्यं शौचाय यातव्यम् । मलमूत्रवेगान् न धारयेद् धीमान्, वेगधारणं रोगकारणम् । मलमूत्रोष्मा वीर्यस्रावहेतुः । शौचाय बृहज्जलपात्रमवश्यं सह नेयम् । उभयत्र काले पायूपस्थं शुद्धेन शीतलतरेण सलिलेनानेकशः संशोध्यम् । पायुशुद्धौ मृत्तिकाप्रयोगोऽपि परमावश्यकीयः । यच्छ्वेतमलं मूत्रेन्द्रियमणि त्वगधस्तात् परिष्वजते तज्जलेन शोध्यम् । इन्द्रियच्छिद्रे मूत्रमार्गे शीतलजलस्य सूक्ष्मधारा द्वित्रिकलापर्यन्तं पातयितव्या । अस्यां क्रियायां मनसा परेशचिन्तनं कर्त्तव्यम् । विचारशुद्धिरिष्यते । शीतलोदकधारया सर्वशरीरं शैत्यमुपयाति, चित्तचाञ्चल्यं च संशाम्यति । निरन्तरसेवनेन च स्वप्नदोषोऽपि न भवति । मूत्रत्यागे सर्वदा शीतलजलप्रयोगो हितावहः । शौचस्य पश्चात् पाणिपादं जलपात्रं चानेकदा मृत्तिका-योगेन मार्जनीयम् ।

प्रातर्जागरण–उषःपान– चक्षुस्नान –शौचादिविषये विशदज्ञानाय मत्प्रणीतम् 'ब्रह्मचर्य के साधन १–२ भाग' नाम पुस्तकमध्येयम् ।

४ दन्तधावनम्

बबूल–निम्ब–मौलसरी–द्रुमेष्वेकतमस्य दन्तधावनं प्रतिदिनं प्रयोक्तव्यम् । अनेन रदरोगा दूरीभवन्ति । पाचनशक्तिर्नेत्रज्योतिश्च विवर्धते । दन्तानां सम्बन्धे विशेषविज्ञानाय मत्प्रणीतं 'दन्तरक्षा' नाम पुस्तकमध्येयम् ।

५ स्नानम्

प्रत्यहं प्रत्यग्रेण कूपस्य शीतपयसा घर्षं-घर्षं स्नातव्यम् । प्रथमं जलधारोत्तमाङ्गे तदनु च सर्वशारीरावयवेषु पातनीया । उष्णोदकेन विस्मृत्यापि न स्नातव्यम् । नाभेरधोभागे यथेच्छं जलपातो विधेयः । अनेन स्वप्नदोषोऽपैति वीर्यरक्षयां च लाभो भविष्यति । खरदरस्याङ्गप्रोक्षणेनाङ्गनीरं संशोष्य शुद्धानि खरदरवासांसि परिधेयानि । ब्रह्मचारिणां कृते सर्वर्तुषु प्रातः सायं च स्नानं श्रेयस्करम् । ग्रीष्मर्तौ तु द्विकालं स्नातव्यमेव ब्रह्मचारिणा ।

६ सन्ध्याप्राणायामौ

एकान्तशान्तं शुद्धप्रान्तं प्राप्य परेशसन्ध्यानं कुर्यात् । सन्ध्यायाः पूर्वं प्राणायाममवश्यं विदधीत । सन्ध्यायां प्राणायाममन्त्रावसरे न्यूनातिन्यून त्रिप्राणायामान् गृह्णीयात् । प्राणायामधारणवेलायां सिद्धासनेनासितव्यम् । मूलाधारं नाभिञ्चोत्कर्षयेत् स्वप्नदोषादिविकारैः प्राणायामी न दूयते । वीर्यरक्षायामतितरां साहाय्यमुपलभ्यते । ब्रह्मचर्यस्य सर्वोतमसाधन प्राणायामः । अथवैवं मन्यताम्-प्राणायामो वै ब्रह्मचारिणां प्राणाः । सन्ध्यया प्राणस्य च निग्रहादिन्द्रियदोषा दह्यन्ते । बलवानिन्द्रयग्रामश्चञ्चलं च चित्तं वशमुपयाति । प्राणायामस्य पूर्णो विधिर्महर्षिप्रणीतस्य सत्यार्थप्रकाशस्य तृतीयसमुल्लासेऽस्ति स तत एव वेदितव्यः । स्नान-सन्ध्या-यज्ञादिविषये विशेषज्ञानाय मत्प्रणीतम् "ब्रह्मचर्य के साधन पांचवां भाग" नाम पुस्तकमध्येमम् ।

७ व्यायामः

प्रभुसन्ध्यानानन्तरं पावनपवनमण्डले प्राङ्गणे व्यायाम विधेहि । आसन-पलायन-व्यायामश्छात्राणां कृते विशेषलाभकारी भवति । प्रारम्भे शतगजदघ्नं धावनम-

भ्यसेत्। पुनः शनैः शनैश्च क्रोशद्वयसम्, एवं यथाबलमुन्नतिं कुर्यात्। अवधीयताम्-श्वासो नासिकयैव ग्राह्यः। शीर्षासनं वै ब्रह्मचर्यस्य प्राणः, वीर्यरक्षायाश्चोत्कृष्टसाधनम्। परं ध्यायताम्-शीर्षासनसमये शिरोऽधस्तात् पृथुल पटचक्र प्रयोज्यम्, धावनादि व्यायामेभ्यः प्राक् चैतत् करणीयम्। अन्यव्यायामान्ते शीर्षासनं बहुहानिं जनयति। कलैकमारभ्य पञ्चदशकलापर्यन्तं शीर्षासनमभ्यसेत्। स्वप्नदोषिभिर्दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारपूर्वं सायमपि शीर्षासन प्राणायामश्च संसेव्यः। अनेन जन ऊर्ध्वरेता जायते। शुक्रदोषाश्च लुप्यन्ते। मयूरासन-सर्वाङ्गासन-हलासन-चक्रासन-मयूरचालादयश्च व्यायामप्रकाराः प्रातः सेव्याः। शीर्षासन—मुद्गरचालन—दण्डपेलन—मल्लयुद्धादयो व्यायामविशेषाः सायं हिता मताः। यदि सौभाग्येन घृत-दुग्ध-वातादादयः पुष्टिकरपदार्थाः पुष्कलं लभन्ते चेद् व्यायामोऽपि पुष्कलं लेयः। सामान्यभोजने सामान्यो व्यायामः। आहारो व्यायामाधारः। यथान्नजलपवनानि जीवनाधारस्तथा व्यायामः स्वास्थ्यस्य मूलकारणम्। जगति कश्चिदपि जनो व्यायामं विना पूर्णस्वस्थो न भवितुं शक्नोति। व्यायामकरणे आनन्दयतुतमाम्। व्यायामेन शारीराङ्गानि सबलानि भवन्ति शरीरं च सुन्दरं जायते, शुक्रं च शरीरे सम्पच्य लोहिते

मिश्रीभवति शक्तिभावं च समुपैति ।

व्यायामेन देहलावण्यमभिनवायते । मुखमण्डले तेजो लालिमा च प्रभासते । मानवः सदा युवकायते । गृहकार्यं व्यायामो न मन्तव्यः । कार्यं कार्यमेव भवति व्यायामश्च व्यायाम एव । व्यायामाय प्रभातवेला सर्वोत्तमा मता । यदि ब्रह्मचारी प्रातः सायं च व्याप्रियेत चेत् "सुवर्णे सौरभम् ।" आस्वेददर्शनं व्यायामं कुर्वीत । पादयो-र्व्यायामापेक्षं बाह्वोर्व्यायामोऽधिकमात्रायां कर्त्तव्यः । येन बाहु-वक्षो-मस्तिष्कं बलशालि जायेत । ग्रीष्मे स्नानात् पूर्वं शीते च स्नानसन्ध्यानन्तरं व्यायामोऽनुष्ठेयः । व्यायामानन्तरं प्रकृतिस्थे शरीरेऽर्धहोरापश्चात् स्नातव्यम् । प्रजग्ध्य व्यायामं विवर्जयेत् । ग्रीष्मे व्यायाममनु पिपासा बाधते, तच्छान्तये तोयं न पेयम्; हानिं जनयति । पोपयःपानमत्युत्तमम् । यदि दुग्धं न लभेत चेद् वातादादिकं परिघोट्य पेयम् । व्यायामानन्तरमशनायापि प्रबाधते । मात्रया पुष्टिकरं भोज्यमवश्यं सेव्यम् । बुभुक्षितो न स्यात् ।

व्यायामस्य पूर्णविवरणज्ञानाय मत्प्रणीतं "व्यायाम का महत्त्व" नाम पुतकमध्येयम् ।

८ भोजनम्

व्यायामस्य द्वित्रिहोरानन्तरमाहारमाहर। भोजनं दिवा द्विरेव ग्राह्यम् । प्रथमं द्वादशवादनात्पूर्वम्, द्वितीयं च सायमष्टवादनात्पूर्वमेव। सायं चिरभोजनाद् बुभुक्षासहनं श्रेयस्करम् । यदि सायमभिनवं धारोष्णं दुग्धं लभेत चेद् भोजनं त्याज्यम् । स्वप्नदोषदु:खिता: सायं सप्तवादनात् पूर्वं प्रत्यग्र पय: पिबेयु: । शयनाच्च त्रिहोरापूर्वमेवाभ्यवहारान्निवृत्ता: स्यु: । उष्ण दुग्धं भोजनं च न कदापि सेवेरन् । अनेन वीर्यं तनु भवति हानिश्च सम्भवति । सात्विकं प्रत्यग्रं च भोजनं बुभुक्षाबाधे चर्वं चर्वं मात्रया भोज्यम् । सर्वश्रेष्ठं भोजनं प्रत्यग्र गोपय:, दधि, नवनीतम्, घृतम्, शाकम्, फलानि चास्ति । अजातुल्यं सदा न चरणीयम् । नियतसमये भोजनेन शान्तं मानसं भवति वशञ्चोपयाति । वारवारमभ्यवहरणमधिकभोजनञ्च पिचण्डिललक्षणम्, रोगाय यमाय च निमन्त्रणम् । अरसभोजने शाकेऽपि च नीरसे भोजनमध्ये द्वित्रिकवलं जलं पेयम् । ततश्च भोजनस्य द्वित्रिहोरानन्तरं यथेच्छमाप: पातव्या: । जलपाने न दरिद्रातव्यम् । शयनसमये विस्मृत्यापि दुग्धं तोयं च न पेयम् । ग्रीष्मे उदन्या प्रबाधते चेद् शीतलसलिलेन पुन: पुनर्गण्डूषं कुरु,

जलं मा पिब, पिपासा शममेष्यति । न कदापि बुभुक्षितः स्यान्न चाधिकमश्नीयात् ।

निषिद्धपदार्थाः

लवणं मरीचिकाम् अम्लं गुडं शर्करां रसोनं पलाण्डुं वार्ताकुं तैलसिद्धद्रव्यं सन्धितम् अवलेहञ्च कदापि मा सेवस्व। ब्रह्मचर्याय स्निह्यसि चेल्लवणादीन् परिहर। भोजनं जीवनाय, न तु जीवनं भोजनाय। अस्माकं वपुः पुष्टं बलवद् रोगवर्जितं च स्यादत एवास्माभिर्भुज्यते। वीर्यनाशकं हानिकारकं च भोजनं स्वादिष्टतममपि मा सेवस्व। स्वादाय रसनादासो मा भव। लोहितहरितश्वेताश्वेताः सर्वविधा मरीचिका ब्रह्मचारिभिर्न सेव्याः, आसां ब्रह्मचर्याय विषतुल्यत्वात्। सोडावाटर-बर्फ-चाय-कहवा-काफी-समाख्याः पदार्था ब्रह्मचारिभिः स्पर्श्या अपि न, वीर्यनाशहेतुत्वात्। मांस-मत्स्य-अण्डानि न मनुष्यभोजनम्। इमानि भुक्त्वा तु सप्तजन्मस्वपि न कश्चिद् ब्रह्मचारी भवितुमर्हति। यदि इमानि सेव्यन्ते चेत् सम्प्रत्येव त्यज्यताम्।

मादकद्रव्याणि मा सेवस्व

हुक्का, बीड़ी, सिगरेट, सुरा, गांजा, अफीम, चण्डु,

भङ्ग, इत्यादीनि वस्तूनि मा सेवस्व। एषां प्रयोक्ता जीवनस्नेहं परित्यजेत्, यमराजस्वागताय च सदा सन्नद्धो भवेत्। क्व वीर्यरक्षा क्व चेमानि मदकारिद्रव्याणि व्यसनानि च, एषां संगतिरेव का? धूम्रपो मद्यपश्च जनो यदि व्यसनमत्यक्त्वा वीर्यावनं चिकीर्षति चेन्मन्ये स वर्षाधाराभिर्गगनमारुरुक्षति। यदि भवन्तः कल्याणं कामयन्ते चेदद्य सद्य एव कर्णग्राहं प्रतिज्ञायतां यत्—'धूम्रपानं सुरापानं=विषपानमिदं न कर्हिचित्करिष्यामः, मरणमङ्गीकृतं न पुनरेषां स्पर्शः।'' एषां मदकारिद्रव्याणां प्रयोक्ता सर्वथा जीवनं विनाश्य धूलिसाद् भवति, भोजनविषये विशेषज्ञानाय मत्प्रणीतम् 'भोजन' नाम पुस्तकमध्येयम्।

६ शयनम्

'एकः शयीत सर्वत्र' ब्रह्मचारी। कदापि कस्यामप्यवस्थायां केनापि सह, स्वसहोदरेणापि सह ब्रह्मचारी निद्रां न भजेत। शयनात्पूर्वं लघुशङ्कां कुरु। पाणिपादं मुखारविन्दं च शीतलजलेन क्षालय। इन्द्रियस्नानमपि हितकरम्। पाणिपादं चाङ्गप्रोक्षणयोगेन प्रोञ्छ। कञ्चुकधौतवस्त्रादीनि सर्वाणि वासांस्यवतारय केवलं शुद्धस्य सूक्ष्मखद्दरस्य कौपीनं धारय। पुरुषस्य कौपीनम-

छत्रस्य तङ्कश्च सर्वदा सुबद्धमेव स्यात्। सदा भूमौ स्वपिहि। दरीविष्टर: पर्याप्तम्। सति शैत्य इदमसहं चेद् दरीविष्टरे कम्बलं कुरु। कार्पासास्तरणं कोमलास्तरणं वा सदा वर्जय। उत्तानोऽवतानो वा न शयीत। ब्रह्मचारिणा दक्षिणकरपक्षेण शयितव्यम्। शयनसमये जानुनि जानुं न कुर्वीत। उत्तमाङ्गं पूर्वस्यां दक्षिणस्यां वा दिशि कुर्वीत। ब्रह्मचारी पूतवातयातायातस्थले गुडाकां सेवेत। भवनस्य गवाक्षौ वातायनं च न पिधेयम्। वदनमाच्छाद्य न शयीत। मूर्द्धाधस्तादुपाधानं विदधीत। ईश्वरं ध्यात्वा गायत्रीम् ओम् च जपित्वा सायं दशवादनात्पूर्वमेव व्रती निद्रां भजेत। यमी षड्होरातोऽधिकं न शयीत। एकनिद्रामभ्यसेत्। यदि मध्ये केनचिद् हेतुना निद्राभङ्गो जायेत चेत् सत्वरमुत्थायालस्यमपास्य लघुशङ्कार्थं व्रजेत्। अधिकनिशावशेषे निद्राबले च सति मुख प्रक्षाल्य, ध्यात्वा च विधातारं वर्णी पुनर्निद्रामर्हति। तथा तु न शमनमेव हितम्। दिवाक्रियाशीलो भवेत्, निष्क्रियो न स्यात्। सायतनव्यायामेनाह्निककार्यकलापेन तावन्मात्रं श्रान्तिः स्याद् यद् एकनिद्र एव शयीत संयमी। निद्राविद्रावे चालसो न स्यात्। निजनित्यकर्माण्यनुतिष्ठेत्। सायं नियतकाले शेष्यते चेत् प्रातरपि नियतकाले

जागरिष्यते । चिरजागरणं शरीरे मस्तिष्के चोष्णतामापादयति, उष्णता च वीर्यं विलोपयति । दशवादनानन्तरं परीक्षाऽध्ययनायापि मा जागृहि । यदि निशायामध्ययनमपेक्षते चेत् प्रातः-प्रातः समुत्थायाधीष्व । प्रातरधीतं सुस्मृतं सुस्थिरं च भवति । दैविककार्येण शरीरं मस्तिष्कं च श्राम्यति । दशवादनानन्तरं जागरणम्, अध्ययनञ्च मस्तिष्कस्य देहस्य च निर्बलीकरणम्, सुखदनिद्राविनाशश्च । परं ध्यायताम्—'दिवा मा स्वाप्सीः', यतो हि शयनसुखाय प्रभुणा रात्रिः संसृष्टा ।

१० सत्सङ्गस्वाध्यायौ

धर्मात्मनां सदाचारिविदुषामेव सङ्गं विश्वासं च कुरु । साधवो महात्मानश्चैव भवार्णवस्य तरणिस्तीर्थश्च सन्ति । तद्यथा—

सङ्गः सदा साधुजितेन्द्रियाणां
व्याधिं समूलं हरते नराणाम् ।
सङ्गश्च नोचैर्नयतेऽसुराणाम्
अष्टौ च यामा समुपाधिरेव ॥

कुसङ्गस्य फलं नरकः, सुसङ्गस्य च फलं मोक्षोपलब्धिरिति वृद्धाः ।

१. अथैकदा कविवरामिचन्दो महर्षिदयानन्दं कवितामेकां शुश्राव । श्रुत्वा महाराजोऽत्यन्तं जहर्ष जगाद च "तात ! अमीचन्द ! असि तु त्वं कविरत्नं परं पङ्के पतितोऽसि" ऋषिवरवचांसि श्रुत्वा मद्यपः स्वैरी च अमीचन्दो विश्वानि दुरितानि विहाय पवित्र आर्यो बभूव, स्वसमग्रजीवनं चार्यसमाजस्य कार्यायार्पयामास ।

२. अजमेरनगरे महर्षिदयानन्दो रक्षापुरुषं (सिपाही) लेखराममुपदिदेश–'त्वं पञ्चविंशतिवर्षपर्यन्तं ब्रह्मचारी भव' इति । ऋषिसदुपदेशं पालयन् स षट्त्रिंशद्वर्षपर्यन्तं ब्रह्मचर्यं जुगोप । ऋषिवरपुरोगमपूरणाय च प्रियान् प्राणानपि समाजुहाव ।

सत्सङ्गस्य महिमाऽवर्णनीयः । सुसङ्गमधिगम्य लुण्ठका अपि महात्मानो भवन्ति, पापिनोऽपि भवसागरं तरन्ति, अतः कुसङ्गं सदा वर्जय । स्वाङ्ग-नृत्य-छविगृह-(सिनेमा)-रासलीला-रामलीला-नाटकं मा कदापि याहि ।

इमे सर्वे जीवनविनाशकाः । विस्मृत्यापि न विलोकनीयाः । इदं सर्वं कुसङ्गस्य चरमोऽवधिः ।

पञ्चविषयेभ्योऽष्टमैथुनेभ्यश्चात्मनः संरक्षणाय प्रतिदिनं धार्मिकपुस्तकानां स्वाध्यायं कुरु । उपन्यासस्वाङ्गादिविषयकान् ग्रन्थान् विस्मृत्यापि मा पठीष्व । आदर्शब्रह्मचारीन्द्रेण स्वामिदयानन्देन प्रणीतान् ब्रह्मचर्यमहत्त्वपूर्णान् सत्यार्थप्रकाशसंस्कारविधि-आदिग्रन्थान् सश्रद्धमनेकशोऽनुशीलय । न दृश्यते तद् वीर्यरक्षासाधनं यद् ऋषिवरेण न प्रकाशितं व्याख्यातं वा स्यात् ? ऋषिराजस्य ग्रन्थानां स्वाध्यायो ब्रह्मचर्यामृतस्य साक्षात् पानम् । किं ब्रह्मचारी यो दयानन्दग्रन्थानपि नाधीतवान् ।

स्वाध्यायेन जनस्य विचारशुद्धिर्भवति । विचारशुद्धिमन्तरा वीर्यावनमसम्भवम् । अतः प्रतिदिवसं सद्ग्रन्थानां स्वाध्यायं कुरु । पुस्तिकामिमां च मुहुर्मुहुरधीष्व, एतदनुकूलं चाचरणं विधाय लाभान्वितो भव ।

एतद्विषये विशेषज्ञानाय मत्प्रणीतम् "सत्सङ्ग स्वाध्याय" नाम पुस्तकमध्येयम् ।

इति ब्रह्मचर्यामृतम् ।

* अस्मत्प्रकाशनानि *

१.	व्याकरणमहाभाष्यम् (सम्पूर्णम्) (प्रदीप उद्द्योत-विमर्श-सहितम्)	८०.०
२.	छन्दःशास्त्रम् (वृत्तिमंगलासहितम्)	२.००
३.	काव्यालङ्कारसूत्राणि („)	१.२५
४.	व्याकरणकारिकाप्रकाशः	१.२५
५.	विरजानन्दचरितम्	१.००
६.	नारायणस्वामिचरितम्	.७५
७.	गुरुकुलशतकम्	.५०
८.	ब्रह्मचर्यशतकम्	.६५
९.	ब्रह्मचर्यमहत्त्वम्	.५०
१०.	व्यायाम का महत्त्व	.२५
११	ब्रह्मचर्य के साधन १-१० भाग	४.४५
१२.	ब्रह्मचर्यामृत	.२०
१३.	बालविवाह से हानियां	.०६
१४.	स्वप्नदोष चिकित्सा	.२०
१५.	पापों की जड़ (शराब)	.२०
१६	हमारा शत्रु (तम्बाकू)	.२०
१७.	नेत्ररक्षा	.२५
१८	आसनों के व्यायाम	.६०
१९	वीरभूमि हरयाणा	४.००
२०	बलिदान (सचित्र)	१२.००

हरयाणा साहित्य संस्थान, गुरुकुल झज्जर, रोहतक।